

# Prevenir los accidentes, también en la bicicleta

Temas: Prevención para llevar

---

Por : Isabel Cobreros. Técnico gestión del conocimiento y del entorno. Mutua Universal

Cada vez son más numerosas las personas que eligen la bicicleta como medio de transporte para sus desplazamientos habituales al ir o venir del trabajo, o para desplazarse por los distintos puntos de la ciudad.

## Introducción



El uso de la bicicleta como deporte en el tiempo libre, fines de semana o como afición para nuestros momentos de recreo es una actividad saludable que en nuestro país siempre ha tenido un buen número de aficionados.

Pero también cada vez son más numerosas las personas que eligen la bicicleta como medio de transporte para sus desplazamientos habituales al ir o venir del trabajo, o para desplazarse por los distintos puntos de la ciudad.

La bicicleta es un vehículo, por lo que se deben conocer y respetar las normas y señales de circulación, igual que el resto de vehículos motorizados. El ciclista es un conductor más. La bicicleta no puede circular por autovías ni por autopistas.

El casco es obligatorio en vías interurbanas. Llévelo bien puesto y ajustado mediante la correa de seguridad. Recuerde que los cascos de protección deben estar homologados o certificados según la legislación vigente.

La obligatoriedad del uso del casco en vías urbanas está pendiente de la entrada en vigor del nuevo Reglamento de Circulación (en fase de Proyecto de Ley) . Según informaciones del [Consejo de Ministros \(04/10/2013\)](#), es previsible que se apruebe la obligatoriedad del uso del casco en vías urbanas sólo para los menores de 18 años.

## Antes de subir a la bici:

- Organizar y planificar los desplazamientos, buscando el itinerario más seguro.
- Tenga en cuenta llevar agua o líquidos para evitar los golpes de calor.
- Usted o su bicicleta debe disponer de elementos reflectantes de color rojo situados en la parte posterior de los pedales, del sillín o de la horquilla trasera.
- Si es obligatorio el uso del alumbrado, el conductor deberá llevar además alguna prenda reflectante. Ésta permitirá a los conductores y demás usuarios distinguirlos a una distancia de 150 metros, si circulan por vía interurbana. Entre la puesta y la salida del sol, y cuando sea necesario, debe llevar el alumbrado de su bicicleta encendido.
- Abstenerse de consumir bebidas alcohólicas o drogas.
- Evite escuchar música con auriculares, ya que aumenta el riesgo de no escuchar los ruidos externos ni las bocinas.
- Conviene revisar la bicicleta regularmente, asegurándose de que los frenos, pedales, cubiertas y llantas estén en buen estado. Es recomendable llevar siempre un set de herramientas básico.

## Y mientras pedalee/circule recuerde:

- Se debe circular siempre por la derecha, lo más pegado posible a la acera o al arcén.
- Es tan importante VER como HACERSE VER.

- Si circula por ciudad hágalo por la calzada lo más próximo posible a la acera.
- No zigzaguee entre vehículos y mantenga una distancia de seguridad de 1'5 metros con el vehículo de al lado.

## Utilice señales manuales para indicarles a los conductores lo que piensa hacer:

Si debe hacer una maniobra, se debe indicar con antelación:

- Mirar hacia delante y hacia atrás.
- Señalizar con el brazo.
- Realizar la maniobra.

## Algunos ejemplos de maniobras

- Para girar a la izquierda: Brazo izquierdo extendido a la altura del hombro.
- Para girar a la derecha: Brazo izquierdo doblado en ángulo recto.
- Para parar: Brazo izquierdo extendido y moviéndolo hacia arriba y hacia abajo.
- Si necesita adelantar hágalo por la izquierda: Con rapidez, pero sin correr. Regrese enseguida a su derecha.

Si presencia un accidente de un ciclista o peatón, igualmente NO HAGA NADA. NO MUEVA A LA VÍCTIMA NI DÉ DE BEBER AL LESIONADO. Vigílelo, cúbralo con una manta y manténgalo en las mejores condiciones posibles hasta que llegue la ambulancia y la ayuda especializada.

## Webs de información:

### Campaña informativa sobre el uso seguro de la bicicleta

[http://www.dgt.es/was6/portal/contenidos/documentos/prensa\\_campanas/notas\\_prensa/NotasDePrensa\(](http://www.dgt.es/was6/portal/contenidos/documentos/prensa_campanas/notas_prensa/NotasDePrensa/)

### Consejos para ir al trabajo en bici

<http://www.dgt.es/revista/num221/reportaje-trabajo-bicicleta.html>

Isabel Cobreros

[documentacion@mutuauniversal.net](mailto:documentacion@mutuauniversal.net)